

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2024. 16. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

A KIFE senior csoportfoglalkozásának és csoportvezető képzésének bemutatása

Szücs Márta Zita

Katolikus Ifjúsági és Felnőttképzési Egyesület

Kulcsszavak: sikeres idősödés, szellemi aktivitás megőrzése, KIFE

A társadalom folyamatos előregedése olyan preventív jó gyakorlatok széles körű megismertetését indokolja, amelyek az idősök fizikai, kognitív és mentális egészségének megőrzését komplex módon szolgálják, és hozzásegítenek a sikeres öregedés megvalósulásához.

Számos tanulmány (Buda 2003, Boga 2015, Semsei 2015, Fenyő 2018) foglalkozott az *aktív* vagy *sikeres idősödés* koncepciójával, elméleti és gyakorlati meghatározásával, az ehhez szükséges folyamatok, cselekvések és attitűdök bemutatásával. Egyetértés van abban, hogy a sikeres idősödés alapvetően fizikai és szellemi aktivitással, valamint egészséges életvitellel érhető el, melyek a testi funkciók megőrzésén túl elősegítik az egyén és a társadalom számára hasznos közösségi tevékenységek végzését is (Boga 2015). A minőségi élet megnyújtásában, az önálló életvitelre való képesség megtartásában tehát nagy szerepe van az egészséges táplálkozásnak, a testmozgásnak, a képességeknek és a lehetőségeknek megfelelő sportnak, az addiktív szerek elkerülésének, illetve a társas kapcsolatok, közösségek meglétének (Apor, Rádi 2010). A szellemi aktivitás megőrzése szempontjából fontos szerepet játszanak a tanulás

különböző formái (olvasás, új ismeretek befogadása, rögzítése, régi tudás ismétlése, módosítása, kiegészítése ezek gyakorlása, (játékos) feladatmegoldások, vita, vitafórum, elemzés, tanítás, kiselőadás).

Az idősebb (nyugdíjas) korosztály oktatása hazánkban alapvetően nem a formális oktatási szintekhez kötődik. Az idős felnőttek jellemzően a nonformális és az informális tanulást részesítik előnyben, szívesebben választanak rövidebb vagy kötetlenebb tanfolyamokat, képzéseket, és nem feltétlenül ragaszkodnak diploma vagy más tanúsítvány megszerzéséhez. Jóval gyakoribbak tehát az „indirekt tanulás” szinterei, ahol rejtettebb módon van jelen a tanulás, ennek legmeghatározóbb szinterei a nyugdíjas- és idősklubok, komolyzenei koncertek, kiállítások, ismeretterjesztő előadássorozatok, kirándulások (Bajusz, Jászberényi 2013).

Emellett számos kulturális intézmény, művelődési ház, könyvtár, népfőiskola, oktatási intézmény, kórház, egyházi és civil szervezet végez valamilyen formában „idősoktatást”, illetve foglalkozik az idősök szellemi frissességének, életminőségének megőrzésével. Számos jó gyakorlat, tanulási forma létezik országszerte, mint pl. a Senior örömtánc, Ezüst Akadémia, Kattints rá, Nagyi!, Hivatásos nagyszülő képzés, Nagyi-unoka biztonságos internetes program, számítógépes foglalkozás idősöknek, egyéb szeniorfejlesztő programok stb., de többnyire elszigetelten.

A Katolikus Ifjúsági és Felnőttképzési Egyesület (KIFE), ahol évek óta dolgozom, egyike azoknak a civil szervezeteknek, amelyek seniorok és seniorokkal foglalkozni kívánó felnőttek nem formális képzésével, fejlesztésével foglalkozik. Az előadás célja a KIFE által kidolgozott komplex képességfejlesztő senior foglalkozások módszertanának, illetve az ehhez kapcsolódó senior csoportvezető képzésnek a bemutatása.

A KIFE Senior programjának átfogó célja az idősök aktivizálása, a seniorok testi-lelki-szellemi fejlesztése, társadalmi szerepének megerősítése, közösségeik építése, másrészt a seniorok aktivitását elősegítő tananyagok kidolgozása, a senior korosztállyal foglalkozó csoportvezetők képzése, illetve a szakemberek közötti tapasztalat- és tudásátadás biztosítása.

A senior komplex képességfejlesztő foglalkozás az ausztriai Katolisches Bildungswerk Kärntennel való együttműködés során megismert „Mitten im Leben” csoportfoglalkozás adaptációja, amelynek kidolgozása során figyelembe vettük a hazai idősök személyiségbeli, nemzeti és kulturális sajátosságait. A csoportfoglalkozásokon a különböző területek (a hosszú és rövid távú memória, a figyelem, a kombinációs készség, a kreativitás, a koncentráció, keresztirányú mozgás stb.) fejlesztése, a mozgás és a mentális jóllét biztosítása együttesen zajlik, egyaránt fontos. Az egyes foglalkozások feladatai egy meghatározott tematikára (pl. Ünnepek) felfűzve vannak összeállítva, változatos formában, az idősök képességeihez

igazodva. A foglalkozások 90 perc hosszúak, egy szünettel tagolva, melyeket heti (legfeljebb 2 heti) rendszerességgel, minimálisan 12 alkalommal szükséges tartani ahhoz, hogy az eredményük érzékelhető legyen. A foglalkozások tervezéséhez munkafüzetet is összeállítottunk a foglalkozásvezetők számára.

A senior foglalkozások megtartásához a felnőttképzési törvény hatálya alá tartozó Senior csoportvezető képzést fejlesztettünk és szervezünk 2015 óta. A korábbi nagyobb óraszámú képzési formát átdolgozva, 24 órás képzést állítottunk össze idősekkel foglalkozó szakemberek számára. A képzés résztvevői megismerik a komplex képességfejlesztő senior csoportfoglalkozások módszertanát, tapasztalatot szereznek a csoportvezetésben és az önálló feladatbemutatásban, illetve az elsajátított ismeretek és gyakorlat birtokában képessé válnak kis létszámú senior csoportok számára releváns módon komplex képességfejlesztő foglalkozást tervezni. 2024-ben két alkalommal is meg tudtuk szervezni ezt a képzést a Dél-Alföldi Régióban, így összesen 34 fő szerzett tanúsítványt, akik közül többen vezetnek aktívan csoportokat.

Együttműködő intézményünk, a Szentesi Gondozási Központ munkatársai, akik tanúsítványt szereztek nálunk, évek óta tartanak senior foglalkozásokat az intézményben és városi szinten is. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a városi szintű, prevenciós célú foglalkozásaikra az idősek szívesen jönnek, a mentális állapotukon, a társas viszonyulásaikon és a csoporttagok közötti kommunikációban megfigyelhető a foglalkozások pozitív hatása.

Mindezeket figyelembe véve fontosnak tartjuk ezeknek a foglalkozásoknak a szélesebb körű megismertetését és terjesztését. Ezen céljaink elérése érdekében jelenleg a senior foglalkozások és a képzés tanulási eredmény alapú mérési folyamatainak továbbfejlesztése, valamint a képzés szociális ágazati akkreditációjának kidolgozását végezzük.

Irodalom

Apor Péter, Rádi, Attila (2010). Veterán sportolók. Az idős, fizikailag aktív emberek egészsége és életkilátásaik. Orvosi hetilap 151:3. 2010. p.110.

Bajusz, Klára, Jászberényi József (2013). Az időskori tanulásról. Kultúra és közösség 4. 2013. p. 64-65.

Boga Bálint (2015). Aktív öregedés – Sikeres öregedés, Magyar Gerontológia 7:26, 2015.

Buda Béla (2003). Személyiség és emberi kapcsolatok az öregkorban, in uő: A lélek egészsége – A mentálhigiéné alapkérdései, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2003.

Fenyő Sarolta, (2018). Simigné: Értelmet az éveknek – Gondolatok a társadalom-és humántudományi gerontológiáról. Magyar Gerontológia, 10:35-36, 2018. p.13-25.

Semsei Imre: Az öregedés művészete I., (2015). Magyar Gerontológia 7:26, 2015. p.4-17.